

健康快车系列

食疗食谱

——常见病饮食指南

主编 郭英 高江



吉林科学技术出版社

健康快车系列

食疗食谱

——常见病饮食指南

主编 郭 英 高 江
编者 徐恩仲 郭 英
高 江 司立华

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗食谱: 常见病饮食指南/郭英, 高江主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000

(健康快车系列丛书)

ISBN 7-5384-2327-3

I. 食... I. ①郭...②高... III. 常见病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 59284 号

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

健康快车系列

食 疗 食 谱

——常见病饮食指南

郭 英 高 江 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4.875 印张 4 插页 135 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价: 13.50 元

ISBN 7-5384-2327-3/R · 457

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn 传真 5635185

前 言

饮食疗法自古以来就是我国人民抗病保健的重要手段,随着医学科学的发展和人民生活水平的提高,它在我国的卫生保健事业中,日益显示其强大的生命力。

利用饮食维护和增进健康不但为历代医药学家所推崇,大众所接受,也为现代医学所证实。无病以食来防,患病时给予恰当的饮食治疗,其效果是肯定的。寓医于食是人们乐于接受的方法,且易持之以恒,特别是在一些慢性病和重病恢复期的调养中,对整个机体的康复具有极其重要的作用。

食疗食补的原料偏于选择美味食物或药、食兼用之物,或者加上某些安全有效的补益中药,烹制成味美、色鲜、气香的膳食,既可提供营养素,也含有一定的生物活性成分,对人体生命活动具有调节作用。既可佐食,滋补身体,又可依病辅助治疗。

本书力求内容丰富,条理清楚,理论联系实际,通俗地阐述各种常见疾患的合理饮食原则,食疗配方中食物与亦药亦食品的主要化学成分、营养特点、保健与药理作用。本书所精选的食疗配方突出了实用、经济、简便等特点,对风味各异的各种食疗膳食的烹调制作方法进行了详细指导。

我们将本书奉献给读者,希冀提供饮食补益养生与辅助疗疾的基本知识和方法,对提高防治疾病的效果和提高健康水平有所裨益。本书可供医院之营养室及医务人员临床配膳的参考,并适宜于人们在家庭日常饮食调养和防病治病的合理摄取食物方面,作学习和指导之用。

编者

2001年元月

目 录

高血压病

首乌粥	(2)	干贝蒸蛋	(6)
芹菜粥	(2)	虾仁油菜	(6)
山楂猪肉条	(3)	双耳汤	(7)
菊花肉丝	(3)	胡萝卜汤	(7)
海带炖鸡	(4)	降压茶	(8)
葱拌羊肉	(4)	菊槐绿茶饮	(8)
芹菜炒香菇	(5)	山楂荷叶茶	(8)
麻油拌菠菜芹菜	(5)		

冠 心 病

玉米粉粥	(10)	海米烧茄子	(13)
桃仁粥	(10)	油炸山楂糕	(14)
葛根粉粥	(11)	肉丝拌黄瓜	(14)
绿豆粳米粥	(11)	炒肉木耳	(15)
香菇木耳黄花菜汤	(12)	卤猪心	(15)
香菇烩豆腐	(12)	海蜇拌芹菜	(16)
拔丝苹果	(13)	枸杞煲鸡蛋	(16)

糖 尿 病

山药薏米粥	(18)	清蒸参芪鸡	(21)
天花粉山药粥	(18)	南瓜烧田鸡	(22)
黄芪炖鳖	(19)	山药炖猪胰	(22)
黄精煲猪胰	(19)	苦瓜摊蛋	(23)
浇汁鳕鱼	(20)	素油炸蚕蛹	(23)
红烧海参	(20)	枸杞雏鸽汤	(24)
韭菜煮蛤肉	(21)	山药兔肉汤	(24)

肥胖症

玉米面糊	(26)	陈皮兔丁	(29)
高粱米粥	(26)	家常豆腐	(30)
榨菜肉丝	(27)	栗子烧白菜	(30)
芹菜爆牛肉丝	(27)	炒鲜黄花菜	(31)
粉蒸羊肉	(28)	虾仁豆腐	(31)
清蒸鱼头	(28)	口蘑菜心汤	(32)
醋熘土豆丝	(29)	西红柿鸡蛋汤	(32)

贫 血

当归粥	(34)	猪血肠	(37)
龙眼莲子粥	(34)	蘑菇炖鸡	(38)
玉灵枣膏	(35)	蒸黄花鱼	(38)
阿胶枣膏	(35)	枸杞煲鸡蛋	(39)
清炖红枣乌骨鸡	(36)	鸡蛋炒菠菜	(39)
阿胶肉	(36)	黑木耳红枣汤	(40)
黄鳝煲猪肉	(37)	椒盐火腿	(40)

便 秘

松子仁粥	(42)	海带炖猪肉	(45)
牛乳粥	(42)	拌双泥	(46)
荸荠豆浆	(43)	冰霜香蕉	(46)
四仁通便饮	(43)	松子豆腐	(47)
红薯蜂蜜羹	(44)	酱烧莴笋	(47)
蜜糖牛奶芝麻羹	(44)	海带萝卜汤	(48)
肉苁蓉炖羊肾	(45)	海带紫菜鸡蛋汤	(48)

慢性胃炎

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 山药粥 | (50) | 玉参焖鸭 | (53) |
| 人参粥 | (50) | 清爆羊肚 | (53) |
| 京糕拌梨丝 | (51) | 炒鲜蘑菇 | (54) |
| 红果酪 | (51) | 扒白菜条 | (54) |
| 橘皮煨母鸡 | (52) | 猪肚姜桂汤 | (55) |
| 萝卜炖羊肉 | (52) | 鲫鱼砂仁汤 | (55) |

慢性腹泻

- | | | | |
|-------------|------|------------|------|
| 山药粥 | (57) | 酥香鹌鹑 | (60) |
| 薏米粥 | (57) | 烧虎皮蛋 | (60) |
| 砂仁粥 | (58) | 红烧猪肚 | (61) |
| 白术橘皮粥 | (58) | 清炖鲳鱼 | (61) |
| 益脾饼 | (59) | 鲫鱼羹 | (62) |
| 莲肉糕 | (59) | 羊肉羹 | (62) |

慢性肾炎

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 桑椹粳米粥 | (64) | 蕃茄煎蛋 | (67) |
| 小米牛奶粥 | (64) | 素烧冬瓜 | (67) |
| 黄芪鲤鱼 | (65) | 红枣花生汤 | (68) |
| 黄芪小鸡 | (65) | 海带肉丝汤 | (68) |
| 肉片海参 | (66) | 赤豆鲤鱼汤 | (69) |
| 猪肚炖青鱼 | (66) | 猪肾杜仲汤 | (69) |

慢性咽炎

- | | | | |
|--------------|------|---------------|------|
| 薄荷冰糖粥 | (71) | 玉竹橄榄猪肉汤 | (72) |
| 干冬菜粥 | (71) | 绿豆百合汤 | (73) |
| 罗汉果煲猪肺 | (72) | 北杏蒸雪梨 | (73) |

丝瓜番茄豆腐羹	(74)	竹叶麦冬茶	(75)
蜜糖银花露	(74)	胖大海双花茶	(76)
罗汉果茶	(75)	芦根橄榄茶	(76)

支气管炎

杏仁粥	(78)	黄瓜拌海蜇	(81)
白木耳粥	(78)	四仁鸡子羹	(82)
苏子粥	(79)	百合枇杷藕羹	(82)
茯苓薏米粥	(79)	百合芦笋汤	(83)
麻油猪肺	(80)	白菜鸡汤	(83)
鲜菇炒丝瓜	(80)	雪梨贝耳汤	(84)
梨丝拌萝卜丝	(81)	萝卜丝蛋汤	(84)

支气管哮喘

百合粥	(86)	水晶桃	(89)
豆浆紫苏粥	(86)	糖卷果	(90)
紫河车煨猪爪	(87)	江米藕	(90)
银杏全鸭	(87)	白果小排汤	(91)
滑炒鹌鹑丁	(88)	猪肺银杏五味汤	(91)
蛤蚧炖乌鸡	(88)	猪肺冬虫夏草汤	(92)
杏仁蜜膏	(89)	鸡蛋萝卜汤	(92)

慢性肝炎

沙参枸杞粥	(94)	泥鳅钻豆腐	(96)
丹参田鸡饮	(94)	鳖肉大补汤	(97)
首乌肝片	(95)	橘饼鸡蛋田鸡黄汤	(97)
山药枸杞蒸鸡	(95)	牛肉赤豆花生仁汤	(98)
瘦猪肉炖蘑菇	(96)	杞子南枣鸡蛋汤	(98)

单纯性甲状腺肿

淡菜粥·····(100)	海带拌三丝·····(102)
海带粥·····(100)	香橡皮醋海带·····(102)
紫菜炖猪肉·····(101)	紫菜萝卜汤·····(103)
海带炖猪肉·····(101)	猪胰淡菜汤·····(103)

更年期综合征

芝麻粥·····(105)	枸杞肉丝·····(107)
核桃芡实莲子粥·····(105)	胡萝卜炖猪肉·····(108)
蒸莲米·····(106)	黄精山药蒸鸡·····(108)
榛子糖·····(106)	二子羊肉汤·····(109)
三味猪心·····(107)	桂圆红枣汤·····(109)

产后缺乳

鱼肉粥·····(111)	鲶鱼卧鸡蛋·····(114)
猪肝粥·····(111)	冰糖蛤士蟆·····(115)
黄花菜肉饼·····(112)	黄花熘猪腰·····(115)
鹿肉面·····(112)	莴苣清炒海虾·····(116)
鲫鱼炖豆腐·····(113)	双花猪肝·····(116)
花生炖猪爪·····(113)	竹笋鲫鱼汤·····(117)
清炖牛鼻肉·····(114)	黄花菜黄豆鸡肉汤·····(117)

小儿及中老年缺钙

牛奶大枣粥·····(119)	清炖排骨·····(121)
苍术山药粥·····(119)	浇汁黄花鱼·····(121)
栗子糕·····(120)	豌豆胖头鱼·····(122)
花生酪·····(120)	芹菜拌肚丝·····(122)

虾皮韭菜炒鸡蛋·····(123)	菠菜虾仁·····(124)
鱼焖豆腐·····(123)	氽小鲫鱼汤·····(125)
海米醋熘白菜·····(124)	白菜冻豆腐汤·····(125)

小儿营养不良

大枣粥·····(127)	肉金煮黄鳝·····(130)
山楂粥·····(127)	核桃肉蚕蛹·····(130)
莲子粥·····(128)	谷芽麦芽煮鸭肫·····(131)
山药扁豆粥·····(128)	韭菜炒羊肝·····(131)
消食饼·····(129)	山楂核桃饮·····(132)
茯苓包子·····(129)	橙子蜂蜜饮·····(132)

视力减退

羊肝粥·····(134)	西红柿炖牛肉·····(136)
决明子粥·····(134)	牛肉苦瓜片·····(137)
猪肝拌瓜片·····(135)	西红柿拌菠菜·····(137)
清炸牛肝·····(135)	猪肝胡萝卜汤·····(138)
酱炒羊肉胡萝卜·····(136)	鲍鱼猪肉苦瓜汤·····(138)

脱发

何首乌粥·····(140)	黄豆芽豆泡汤·····(143)
桑椹粥·····(140)	黑豆砂锅·····(143)
黄豆杂拌·····(141)	玉米鸡蛋汤·····(144)
首乌枸杞炒猪肝·····(141)	猪血紫菜汤·····(144)
猪肉皮冻·····(142)	牛奶芝麻饮·····(145)
土豆炖牛肉·····(142)	山楂槐花茶·····(145)

高血压病

合理饮食原则

● **适宜的热能摄入与控制体重** 超重者应减少膳食热能摄入量,以控制体重。减轻体重的有效措施主要在于限制食量和增加运动量。

● **限制食盐** 食盐用量一般控制在每日5克以下,不吃咸菜等含盐量高的食品。伴有水肿时,进低盐饮食,用盐每日不超过2克;症状较重者禁用一切含盐食品。如高血压并发心、肾功能衰竭和严重水肿时,可改为低钠饮食,即除禁食盐外,禁用含钠量高的食物如加碱食品,还应限用高钠的蔬菜,如菠菜、空心菜、桐蒿、苔菜、塌棵菜、萝卜。

● **充足的钾、钙、镁、锌** 限盐而减少钠摄入的同时应注意补钾,某些利尿剂可使钾大量从尿排出,更应供给富钾食物。高钾伴低钠食物有豆类(大豆、芸豆、扁豆、去皮蚕豆、绿豆、红小豆)、花生、莲子、松籽、榛子、百合、麸皮、麦胚、燕麦、薏米、莜麦面、青稞、苜蓿、蒜苔、红菜苔、鲜香椿、芦笋、竹笋、辣椒、马铃薯、南瓜、苦瓜、大蒜、大葱、姜、蘑菇、芭蕉、香蕉、桂圆、桔子、柠檬、枣、山楂。从钙、钠、钾含量综合考虑,豆类、芝麻是高血压病人提高钙摄入量的较好食物,其次为乳类和坚果类。高镁伴低钠的食物有豆类、麦胚、燕麦、桂圆、榛子、松子、花生、麸皮。锌含量及锌/铜比值较高的食物有麦胚、坚果类、豆类、茶叶。

● **多选择有利于高血压防治的优质食物** 大豆和鱼类是有利于高血压防治的优质蛋白质食物。

● **戒烟禁酒,不饮浓茶**

首乌粥

主料 何首乌 50 克 粳米 100 克 大枣 5 枚 冰糖适量

制作 ①何首乌打碎洗净,用纱布包好,粳米、大枣用清水洗净;②砂锅内注入清水 500 毫升,放入纱布包熬 20 分钟;③砂锅内再加入清水 800 毫升,放入粳米、大枣,中火烧开,改用小火慢煮至米烂汤稠,表面浮有粥油时下冰糖、少许精盐,再煮五分钟。拣出纱布包不用,晾温即可。

营养与功效 何首乌含有多种营养成分和蒽醌衍生物,有调节血脂、补肝肾益精血作用;大枣含有丰富的维生素、糖类和一定量的矿物质、黄酮类、植物甾醇等,为高钾低钠食物,与粳米、冰糖同,有补中和胃益气作用。高血压阴虚阳亢型,有眩晕头痛,五心烦热,心悸失眠,耳鸣健忘者,可长期服用。

芹菜粥

主料 芹菜 150 克(切碎) 粳米 50 克

制作 ①芹菜去根叶洗净剁碎,粳米用清水淘洗净;②砂锅注入清水,放入粳米中火烧开,改用小火慢煮至米烂汤稠,表面浮有粥油时,下芹菜末,精盐少许即成。

营养与功效 芹菜富含多种维生素和矿物质,含有芹菜甙、叶绿素、黄酮类化合物等,有降血压、调节血脂、抗氧化损伤等作用;粳米是日常膳食中的主食,是人体所需热能和蛋白质的主要来源之一,并且是 B 族维生素的重要来源。芹菜粥有较好的降压作用。

山楂猪肉条

主料 山楂 100 克 瘦猪肉 1000 克 豆油 250 克

配料 葱、姜、料酒、花椒粉、味精、白糖、香油各适量

制作 ①锅内注入清水放入山楂 50 克置旺火上,烧开后放入洗净猪瘦肉煮至六成熟时,将猪瘦肉捞出晾凉切成粗条;②将肉条放入大碗内加葱、姜、料酒、花椒面拌匀,腌制 1 小时,沥去水分待用。锅内放入油烧热,放入腌好的肉条,用慢火炸干水分并至色微黄,捞出控净油;③起锅放入底油,放入余下 50 克山楂置火上微炒后,再将炸好的肉条倒入锅中同炒至干。撒味精、白糖少许,淋入香油即可。

营养与功效 鲜山楂富含胡萝卜素和维生素 C 及一定量的果胶、黄酮类化合物、植物固醇、皂甙等,能调节血压及血脂,增加冠脉流量;瘦肉中胆固醇含量较低,有滋阴润燥的作用。

菊花肉丝

主料 猪瘦肉 250 克 菊花 50 克 鸡蛋 2 个

配料 生姜、葱、料酒、胡椒粉、白糖、食盐、湿豆粉各适量 植物油 100 克 鸡汤 80 毫升

制作 ①菊花瓣用清水洗净。猪肉切成 10 厘米长的丝。葱、姜洗净切成丝。肉丝用蛋清、湿淀粉、盐、料酒抓匀。用鸡汤、湿淀粉、味素、胡椒粉、糖等对成调料汁待用;②炒锅置旺火上,加植物油,烧至六成熟时,放入肉丝划散。回锅放入葱、姜丝炒出香味投入划好的肉丝再放入调料汁快速翻炒,勾芡淋明油,撒入菊花瓣炒匀装盘即可。

营养与功效 菊花中含有较多的 B 族维生素、无机盐和黄酮类,还含腺嘌呤、胆碱、菊苷等,是降压、清脑明目和扩张冠状动脉的佳品,鸡蛋是高营养价值的食物。虽胆固醇含量较高,但也含大量的卵磷脂。卵磷脂具有很强的乳化作用,有利于胆固醇代谢。高血压病人不必禁食鸡蛋。本品有清热滋阴的作用,高血压病人有头晕目涩等症状服之较理想。

海带炖鸡

主料 净鸡 1 只(1000 ~ 1500 克) 水发海带 400 克

配料 明油 50 克 料酒、花椒、胡椒面、葱花、姜片、精盐、味精各适量

制作 ①将鸡洗净剥成一寸方块。海带洗净,切成菱形块;②锅内放入凉水,鸡块下锅,用旺火烧开,撇去浮沫,加入葱花、姜片、花椒、胡椒粉、料酒和海带。用大火烧开,中小火炖至鸡块肉烂时,撒入盐、味精调好口即可。

营养与功效 海带中含有的褐藻酸、多糖及植物胶质,是降血压、降血糖的有效成分;鸡肉中含有的不饱和脂肪酸较多,且可提供较多的烟酸,有利于降血压、降血脂。

葱拌羊肉

主料 羊腿肉 250 克 大葱 150 克

配料 熟花生油 15 克 香油 10 克 酱油、料酒各 10 克 白糖 5 克 姜片 10 克 胡椒粉 1 克 精盐 3 克 味精 3 克 鲜汤少许

制作 ①将羊肉去掉筋膜洗净,放入清水锅中加姜片、料酒上火、煮沸,撇去浮沫,用微火煮至羊肉七成熟时,将羊肉捞出晾凉,顺刀切成 4 厘米长的粗丝,再放入沸水中氽一下,迅速捞出晾凉待用;②用少许鲜汤、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、熟花生油和香油对成调味汁,与切好的羊肉、葱丝拌匀,装盘即可。

营养与功效 羊肉中的蛋白质和脂肪含量高于猪肉而低于牛肉,为优质蛋白质的来源之一,也含较多的有益于心血管健康的烟酸。大葱含有的多种营养素中,胡萝卜素和维生素 C 更为丰富,还含有纤维素和前列腺素 A 等,均是有利于降血压和降血脂的有效成分。

芹菜炒香菇

主料 芹菜 300 克 水发香菇 50 克

配料 食盐、食醋、淀粉、酱油、味精、菜油各适量

制作 ①将芹菜去除根、叶洗净,切成 1 寸长的段放入碗内加入少许精盐拌匀,放置 10 分钟后用清水洗净控干。香菇切片待用;②碗中放入适量淀粉、味精、酱油、醋,加清水 50 毫升,对成调味汁待用;③锅内放菜油少许置火上烧热,下入芹菜、香菇迅速翻炒,倒入调味汁淋明油即可。

营养与功效 香菇含有丰富的矿物质和维生素,含钾量高,适宜于高血压和低血钾患者食用。香菇中的香菇嘌呤可抑制体内胆固醇的形成,促进胆固醇的分解和排泄,从而防止血脂升高;芹菜的降压作用如前所述。本品可长年服用。

麻油拌菠菜芹菜

主料 鲜菠菜 250 克 鲜芹菜 20 克

配料 麻油适量 精盐、味精各少许

制作 ①将芹菜去除根叶,菠菜去根分别洗净,分开放入沸水锅内焯约 2 分钟捞出放入凉水中投凉,切成寸段;②将切好的芹菜、菠菜放入盘中加麻油、精盐、味精拌匀即成。

营养与功效 菠菜可提供较多的胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 和钙,但因草酸含量高,可与钙结合为不易吸收的草酸盐,故其钙的利用率低。芹菜,参见“芹菜粥”。麻油则能润肠通便,以加强菠菜、芹菜润肠之功,以利降压。

干贝蒸蛋

主料 干贝 50 克 鸡蛋 2 个

配料 猪肝、葱花、味精、盐各适量

制作 ①干贝洗净,用开水泡至发软。猪肝洗净煮至七成熟;②将发好的干贝和猪肝切成筷头大小的丁;③鸡蛋入碗内打散,放入切好的干贝、猪肝、葱花、盐、味精,搅拌均匀,上屉蒸熟即可。

营养与功效 干贝含有丰富的蛋白质,较多的锌及维生素 B₂、维生素 B₁₂。干贝脂肪中的单不饱和脂肪酸含量高,是降胆固醇的成分,鸡蛋所含蛋白质(提供人体所必需的 8 种氨基酸)、脂肪、卵磷脂,维生素 D 等都极易被人体所吸收。本品营养丰富,有滋阴清热降压的作用。

虾仁油菜

主料 青虾(去皮虾仁)320 克 油菜 2 棵 竹笋 80 克 干木耳 8 克

配料 料酒、色拉油、胡椒、盐各少许

制作 ①青虾去皮,洒上料酒放置 5 分钟,油菜洗净,切成茎与叶两段,竹笋焯好切薄片,干木耳泡开切小块;②锅中加入色拉油,先把油菜茎倒入强炒,快熟时加入虾仁、油菜叶、竹笋、木耳,快速炒好;③之后洒上料酒、盐、胡椒即可。

营养与功效 虾仁含有较多的蛋白质、钙、碘和多种维生素,为营养丰富、肉质细嫩、极易消化的食物佳品。油菜的各种维生素和矿物质均较丰富,为蔬菜中的上品。竹笋含纤维素较多,对预防高血脂和便秘有利。木耳含有多种维生素和矿物质、纤维素、麦角固醇、磷脂、甘露醇等,有防止血栓形成作用。

双耳汤

主料 银耳 15 克 黑木耳 15 克 冰糖 40 克

制作 ①将银耳、黑木耳用温水泡发。除去杂质洗净,切成小块;②碗内加水,放入冰糖和切好的木耳、银耳上屉蒸熟即可食用。

营养与功效 银耳是含多种营养素和大量植物胶质的食物,还含海藻糖、甘露聚糖、麦角固醇,适宜于防治高血压、动脉硬化。木耳含多种营养素、粗纤维,钙、磷、铁等,治疗高血压所致的眼底出血效果好。本品适用于虚热型高血压。

胡萝卜汤

主料 胡萝卜 1 根 元葱半个 芹菜 20 克 土豆 1 个

配料 人造奶油 1 大匙、汤(固体汤料,热水泡开)1 杯 牛奶 3 匙 炼乳 3 匙 盐少许

制作 ①将胡萝卜、元葱、芹菜洗净切成筷头大小丁;②锅置火上,放入人造奶油和切碎的菜丁略炒,添汤煮熟;③将煮好的菜汤倒入搅汁器搅成粥状糊,再加入适量牛奶入锅烧开后加入调味料即可。

营养与功效 胡萝卜中含胡萝卜素极为丰富。胡萝卜素在人体内可转化为维生素 A 而发挥多种生理作用。胡萝卜中含有维生素 B₁、维生素 B₂、钙、镁、铁及较多的果胶、纤维素、半纤维素等膳食纤维,有降血压治便秘功效。